VIOLENTOMÈTRE POLYA

Comportements adéquats

- Communication honnête et bienveillante - chaque partenaire peut exprimer ses besoins, limites et émotions, y compris la jalousie, sans crainte de jugements
- Consentement continu - tes choix relationnels et sexuels peuvent être régulièrement réévalués entre partenaires et/ou avec le polycule - les formes d'intimités et/ou sexualités sont respectées
- Santé sexuelle - chaque partenaire du polycule aborde de manière ouverte, transparente et responsable la protection contre les IST et contre les grossesses non-désirées
- Clarté et adaptation des accords - les accords relationnels sont explicites et ajustés régulièrement et au fil du temps
- Equilibre et bien-être - L'ensemble du polycule tend vers le bien-être individuel et/ou collectif - la situation apporte de la joie malgré les difficultés
- Droit au doute et à l'évolution - tes questionnements de choix relationnels sont accueillis sans pression - la situation évolue au rythme de la personne la plus lente.
- Sécurité affective - tes partenaires te rassurent sans infantilisation, même en présence d'autres relations - la volonté de surmonter les difficultés est commune en co-responsabilité
- Autonomie respectée - chacun·e est responsable de ses choix et de son évolution personnelle

Vigilance, parles en ou dis STOP !

- Évitement de communication - tes partenaires repoussent ou fuient les discussions sensibles
- Accords flous ou changeants - les règles et dynamiques relationnelles sont ambiguës ou modifiables sans discussions claires - tu es spectateur·ice des évolutions
- Omissions stratégiques - tes partenaires te cachent des informations "pour éviter les conflits" (attention, chacun·e à le droit à la confidentialité de son intimité aussi)
- Hiérarchies abusives - La distinction primaire / secondaire existe sans accord clair et explicite - des décisions te concernant sont prises sans ton avis - les partenaires sont mis·es en compétition
- Chantage affectif - tes partenaires abusent d'une situation de vulnérabilité (matérielle, émotionnelle, rapport de pouvoir etc.) pour obtenir ce qu'iels veulent
- Fausses croyances - tes partenaires utilisent des pseudo-"normes" poly, un argument d'expérience ou des pseudo-discours féministes pour ne pas prendre en compte tes limites et/ou prendre l'ascendant
- Instrumentalisation émotionnelle- tes partenaires te disent que tu n'es pas "vraiment poly" / pas "assez déconstruit·e" si tu exprimes de la souffrance, des émotions ou des limites
- Rupture de la confidentialité - tes partenaires partagent des informations, des photos ou des éléments de ton intimité à d'autres partenaires sans accord préalable des parties concernées

Protège toi, demande de l'aide

- Outting - tes partenaires rendent visible ton orientation relationnelle / sexuelle à d'autres personnes sans accord préalable
- Mensonges et manipulation - tes partenaires te cachent des relations contre ton gré ou déforment la réalité pour obtenir ce qu'iels veulent (gaslighting, culpabilisation, intimidation etc)
- Contrôle coercitif - tes partenaires imposent des restrictions sur tes pratiques ou tes choix de partenaires dans une logique de possession et de contrôle (néanmoins des règles différentes peuvent être établies de manière équitable en fonction de la singularité de chacun·e)
- Dette sexuelle - tes partenaires utilisent ta sexualité avec d'autres comme moyen de coercition pour en obtenir - tu te force à avoir des relations intimes avec certain·es partenaires dans une intention "égalitaire"
- Absence de consentement éclairé - tes partenaires ont des rapports non protégés sans t'en avoir informé toi ou d'autres personnes concernées
- Violence sexuelle - tes partenaires te relatent des relations intimes avec d'autres contre ta volonté ou t'imposent des pratiques non consenties / avec d'autres partenaires / devant toi malgré ta détresse émotionnelle
- Violence physique ou verbale - tes partenaires te pousse, t'isole, te frappe, te retiens de force, te menace, t'insulte ou t'humilie toi ou d'autres personnes du polycule.

LUTTER CONTRE LES VIOLENCES SPÉCIFIQUES AUX RELATIONS POLYAMOUREUSES

Tu as besoin d'aide ? Voici quelques ressources

SOS Violence conjugale
sosviolenceconjugale.ca
1-800-363-9010

Interligne
interligne.co
1-888-505-1010

Groupe Poly3L
Polyamour Laval, Laurentides et Lanaudière

Les violences dans les relations entre partenaires intimes existent au delà du schéma relationnel. Les relations polyamoureuses peuvent être un espace de violences psychologiques, économiques ou physiques, qui détournent des croyances liées au Polyamour contre les personnes. Cet outil, complémentaire d'autres violentomètres, permet d'aider au repérage des comportements problématiques et/ou violents.

Une création collective de Polyamorie francophone